

Межгосударственное образовательное учреждение высшего образования
«Белорусско-Российский университет»

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор Белорусско-
Российского университета


Ю.В. Машин

«17» 06 2022 г.

Регистрационный № УД-09030104/Б.1.132и/р

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника

Направленность (профиль) Автоматизированные системы обработки информации и управления

Квалификация Бакалавр

Направление подготовки 09.03.04 Программная инженерия

Направленность (профиль) Разработка программно-информационных систем

Квалификация Бакалавр

	Форма обучения
	Очная
Курс	1,2
Семестр	1-4
Лекции, часы	-
Практические занятия, часы	68
Контактная работа по учебным занятиям, часы	272
Самостоятельная работа, часы	56
Зачёт, семестр	1-4
Всего часов / зачетных единиц	328

Кафедра-разработчик программы: «Физвоспитание и спорт»

Составитель: Д.Н. Самуйлов, доцент

Могилев, 2022

Рабочая программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки

09.03.01 Информатика и вычислительная техника № 929 от 19.09.2017 г., учебным планом рег. № 090301-5 от 25.03.2022 г.

09.03.04 Программная инженерия, № 920 от 19.09.2017 г., учебным планом рег. № 090304 - 5 от 25.03.2022 г.

Рассмотрена и рекомендована к утверждению кафедрой «Физвоспитание и спорт» 29.03. 2022 г., протокол №9.

Зав. кафедрой  Д.Н. Самуйлов

Одобрена и рекомендована к утверждению Научно-методическим советом Белорусско-Российского университета

15.06.2022 г., протокол № 7

Зам. председателя
Научно-методического совета

 С.А. Сухоцкий


Рецензент: Анжелика Владимировна Кучерова заведующий кафедрой «Теории и методики физического воспитания» учреждения образования «Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова» кан. пед. наук, доц.

Рабочая программа согласована:

Зав. кафедрой «Программное обеспечение информационных технологий»

 В.В. Кутузов

Ведущий библиотекарь

 О.С. Шущикова

Начальник учебно-методического отдела

 В.А. Кемова

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Цель учебной дисциплины

Целью учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является формирование специалистов, умеющих обоснованно и результативно применять существующие и осваивать новые средства физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

1.2 Планируемые результаты изучения дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины студент должен

знать:

- роль физической культуры и спорта в развитии человека и подготовке специалиста;
- основы государственной политики в области физической культуры и спорта;
- теоретико-методологические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- основные достижения в области физической культуры и спорта;
- гигиенические и организационные основы занятий физической культуры и спортом.

уметь:

- использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранения и укрепления здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
- использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять правила безопасного поведения занятий физическими упражнениями и видами спорта.

владеть:

- знаниями о социальной роли и ценностях физической культуры и спорта в профессионально-личностном формировании будущего специалиста;
- знаниями научно-биологических, методических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- знаниями о мотивационно-ценностном отношении к физической культуре и спорту, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и видами спорта;
- средствами физической культуры и спорта для профилактики заболеваний, психического благополучия, развития и совершенствования качеств и свойств личности.

1.3 Место учебной дисциплины в системе подготовки студента

Элективные курсы по физической культуре и спорту относятся к блоку 1 Дисциплины (модуля) части блока 1, формируемая участниками образовательных отношений.

1.4 Требования к освоению учебной дисциплины

Освоение данной учебной дисциплины должно обеспечивать формирование следующих компетенций:

Коды формируемых компетенций	Наименования формируемых компетенций
УК-6.	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течении всей жизни

УК-7.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
-------	--

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Вклад дисциплины в формирование результатов обучения выпускника (компетенций) и достижение обобщенных результатов обучения происходит путём освоения содержания обучения и достижения частных результатов обучения, описанных в данном разделе.

2.1 Содержание учебной дисциплины

Номер тем	Наименование тем	Содержание	Коды формируемых компетенций
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	Развитие двигательных качеств	УК-6. УК-7.
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Развитие двигательных качеств	УК-6. УК-7.
3	Виды спорта	Гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные игры, легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, подвижные игры и эстафеты.	УК-6. УК-7.
4	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Прикладные физические упражнения, прикладные виды спорта.	УК-6. УК-7.
5	Современные оздоровительные системы	Дыхательная гимнастика, релаксационная гимнастика, аэробика, фитнес, шейпинг.	УК-6. УК-7.
6	Контроль в процессе занятий физическими упражнениями	Врачебный контроль, врачебно-педагогический контроль, самоконтроль, оценка физического и функционального состояния.	УК-6. УК-7.

2.2 Учебно-методическая карта учебной дисциплины

1 семестр

№ недели	Практические (семинарские) занятия	Часы	Самостоятельная работа, часы	Форма контроля знаний	Баллы (max)
Модуль 1					
1	Тема 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Тема 3. Виды спорта	4			
2	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	10
3	Тема 1. ОФП. Тема 2. Специальная физическая подготовка (СФП). Тема 3. Виды спорта	4	1		

4	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	10
5	Тема 1. ОФП. Тема 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Тема 3. Виды спорта	4	1		
6	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	10
7	Тема 1. ОФП. Тема 5. Современные оздоровительные системы. Тема 3. Виды спорта	4	1		
8	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	ПКУ	30
Модуль 2					
9	Тема 1. ОФП. Тема 3. Виды спорта	4			
10	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	10
11	Тема 1. ОФП. Тема 2. СФП. Тема 3. Виды спорта	4	1		
12	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	10
13	Тема 1. ОФП. Тема 4. ППФП. Тема 3. Виды спорта.	4	1		
14	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	10
15	Тема 1. ОФП. Тема 5. Современные оздоровительные системы. Тема 3. Виды спорта	4	1		
16	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	ПКУ	30
17	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4		ПА* (зачет)	40
	Итого	68	14		100

2 семестр

№ недели	Практические (семинарские) занятия	Часы	Самостоятельная работа, часы	Форма контроля знаний	Баллы (max)
Модуль 1					
1	Тема 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Тема 3. Виды спорта	4			
2	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	10
3	Тема 1. ОФП. Тема 2. Специальная физическая подготовка (СФП). Тема 3. Виды спорта	4	1		
4	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	10

5	Тема 1. ОФП. Тема 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Тема 3. Виды спорта	4	1		
6	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	10
7	Тема 1. ОФП. Тема 5. Современные оздоровительные системы. Тема 3. Виды спорта	4	1		
8	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	ПКУ	30
Модуль 2					
9	Тема 1. ОФП. Тема 3. Виды спорта	4			
10	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	10
11	Тема 1. ОФП. Тема 2. СФП. Тема 3. Виды спорта	4	1		
12	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	10
13	Тема 1. ОФП. Тема 4. ППФП. Тема 3. Виды спорта.	4	1		
14	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	10
15	Тема 1. ОФП. Тема 5. Современные оздоровительные системы. Тема 3. Виды спорта	4	1		
16	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	ПКУ	30
17	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4		ПА* (зачет)	40
	Итого	68	14		100

3 семестр

№ недели	Практические (семинарские) занятия	Часы	Самостоятельная работа, часы	Форма контроля знаний	Баллы (max)
Модуль 1					
1	Тема 1. ОФП. Тема 3. Виды спорта	4			
2	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	10
3	Тема 1. ОФП. Тема 2. СФП. Тема 3. Виды спорта	4	1		
4	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	10
5	Тема 1. ОФП. Тема 4. ППФП. Тема 3. Виды спорта	4	1		
6	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	10
7	Тема 1. ОФП. Тема 5. Современные оздоровительные системы. Тема 3. Виды спорта	4	1		

8	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	ПКУ	30
Модуль 2					
9	Тема 1. ОФП. Тема 3. Виды спорта	4			
10	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	10
11	Тема 1. ОФП. Тема 2. СФП. Тема 3. Виды спорта	4	1		
12	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	10
13	Тема 1. ОФП. Тема 4. ППФП. Тема 3. Виды спорта.	4	1		
14	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	10
15	Тема 1. ОФП. Тема 5. Современные оздоровительные системы. Тема 3. Виды спорта	4	1		
16	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	ПКУ	30
17	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4		ПА* (зачет)	40
	Итого	68	14		100

4 семестр

№ недели	Практические (семинарские) занятия	Часы	Самостоятельная работа, часы	Форма контроля знаний	Баллы (max)
Модуль 1					
1	Тема 1. ОФП. Тема 3. Виды спорта	4			
2	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	10
3	Тема 1. ОФП. Тема 2. СФП. Тема 3. Виды спорта	4	1		
4	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	10
5	Тема 1. ОФП. Тема 4. ППФП. Тема 3. Виды спорта	4	1		
6	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	10
7	Тема 1. ОФП. Тема 5. Современные оздоровительные системы. Тема 3. Виды спорта	4	1		
8	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	ПКУ	30
Модуль 2					
9	Тема 1. ОФП. Тема 3. Виды спорта	4			

10	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	10
11	Тема 1. ОФП. Тема 2. СФП. Тема 3. Виды спорта	4	1		
12	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	10
13	Тема 1. ОФП. Тема 4. ППФП. Тема 3. Виды спорта.	4	1		
14	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	10
15	Тема 1. ОФП. Тема 5. Современные оздоровительные системы. Тема 3. Виды спорта	4	1		
16	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	ПКУ	30
17	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4		ПА* (зачет)	40
	Итого	68	14		100

Принятые обозначения:

Текущий контроль –

Н – нормативы.

Р – реферат (для полностью освобожденных).

ПКУ – промежуточный контроль успеваемости.

ПА – *Промежуточная аттестация*.

Итоговая оценка определяется как сумма текущего контроля и промежуточной аттестации и соответствует баллам:

Зачет

Оценка	Зачтено	Не зачтено
Баллы	51-100	0-50

3 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При изучении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» используется модульно-рейтинговая система оценки знаний студентов. Применение форм и методов проведения занятий при изучении различных тем курса представлено в таблице.

№ п/п	Форма проведения занятия	Вид аудиторных занятий	Всего часов
		Практические занятия	
1	Традиционные	Темы с 1 по 6	272
	ИТОГО		272

4 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Используемые оценочные средства по учебной дисциплине представлены в таблице и хранятся на кафедре.

№ п/п	Вид оценочных средств	Количество комплектов
1	Контрольные и зачетные нормативы по видам спорта	15
2	Реферат (Перечень тем рефератов и литературы)	5

5 МЕТОДИКА И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ

5.1 Уровни сформированности компетенций

№ п/п	Уровни сформированности компетенции	Содержательное описание уровней	Результаты обучения
<p><i>Компетенция УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течении всей жизни.</i></p>			
<p><i>ИУК-6.2. Способен планировать свое рабочее время и время для саморазвития, формулировать цели личного и профессионального развития и условия их достижения, исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, индивидуально-личностных особенностей.</i></p>			
1	Пороговый уровень	Знание, понимание и выполнение физических упражнений	Развитие физических качеств освоение элементов различных видов спорта, профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), современных оздоровительных систем
2	Продвинутый уровень	Знание, понимание и хорошее выполнение физических упражнений	Развитие физических качеств освоение элементов различных видов спорта, ППФП, современных оздоровительных систем
3	Высокий уровень	Знание, понимание и отличное выполнение физических упражнений	Развитие физических качеств освоение элементов различных видов спорта, ППФП, современных оздоровительных систем,
<p><i>Компетенция УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</i></p>			
<p><i>ИУК-7.2. Владеет основами здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры с учетом социальной и профессиональной деятельности.</i></p>			
1	Пороговый уровень	Знание, понимание и выполнение физических упражнений	Развитие физических качеств освоение элементов различных видов спорта, профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), современных оздоровительных систем
2	Продвинутый уровень	Знание, понимание и хорошее выполнение	Развитие физических качеств освоение элементов различных видов спорта, ППФП,

		физических упражнений	современных оздоровительных систем
3	Высокий уровень	Знание, понимание и отличное выполнение физических упражнений	Развитие физических качеств освоение элементов различных видов спорта, ППФП, современных оздоровительных систем,

5.2 Методика оценки знаний, умений и навыков студентов

Результаты обучения	Оценочные средства
<i>Компетенция УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течении всей жизни.</i>	
Развитие физических качеств освоение элементов различных видов спорта, ППФП, современных оздоровительных систем	Контрольные и зачетные нормативы по видам спорта или реферат
Развитие физических качеств освоение элементов различных видов спорта, ППФП, современных оздоровительных систем	Контрольные и зачетные нормативы по видам спорта или реферат
Развитие физических качеств освоение элементов различных видов спорта, ППФП, современных оздоровительных систем	Контрольные и зачетные нормативы по видам спорта или реферат
<i>Компетенция УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</i>	
Развитие физических качеств освоение элементов различных видов спорта, ППФП, современных оздоровительных систем	Контрольные и зачетные нормативы по видам спорта или реферат
Развитие физических качеств освоение элементов различных видов спорта, ППФП, современных оздоровительных систем	Контрольные и зачетные нормативы по видам спорта или реферат
Развитие физических качеств освоение элементов различных видов спорта, ППФП, современных оздоровительных систем	Контрольные и зачетные нормативы по видам спорта или реферат

5.3 Критерии оценки практических работ

По тестам контрольных нормативов физической подготовленности студентов (36 – 60 баллов).

Основное и подготовительное отделения (1, 2 семестры)

№ п/п	Тесты	Баллы (модульно-рейтинговой системы)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Юноши											

1.	Бег 30 м, с.	5,5 и более	5,04	4,9	4,81	4,7	4,55	4,5	4,4	4,3	4,05 и менее
2.	Бег 3000 м, с.	1021 и более	962	929	885	845	785	724	721	693	665 и менее
3.	Подтягивание на высокой перекладине, раз	3 и менее	4	5	7	9	10	13	14	17	25 и более
4.	Прыжок в длину с места, см	190 и менее	205	210	220	225	230	235	240	250	265 и более
Девушки											
1.	Бег 30 м, с.	6,3 и более	6,1	5,8	5,6	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,8 и менее
2.	Бег 1500 м, с	511 и более	509	508	423	421	408	377	288	285	245 и менее
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	32 и менее	38	42	45	47	49	50	52	58	60 и более
4.	Прыжок в длину с места, см	150 и менее	155	165	170	175	178	180	190	196	202 и более
Посещаемость занятий (за каждый модуль)		10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%

Основное и подготовительное отделения (3, 4 семестры)

№ п/п	Тесты	Баллы (модульно-рейтинговой системы)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Юноши											
1.	Бег 30 м, с.	5,6 и более	5,2	5,0	4,9	4,7	4,6	4,55	4,5	4,4	4,2 и менее
2.	Бег 3000 м, с.	1022 и более	797	725,5	721	720	686	665,5	664	662,5	661 и менее
3.	Подтягивание на высокой перекладине, раз	4 и менее	6	9	10	11	13	15	16	20	33 и более
4.	Прыжок в длину с места, см	190 и менее	205	218	222	230	233	240	245	255	265 и более
Девушки											
1.	Бег 30 м, с.	7,9 и более	6,5	6,18	6,0	5,7	5,6	5,5	5,4	5,2	5,0 и менее
2.	Бег 1500 м, с	572 и более	567	529	483	480	472	461	445	420	390 и менее
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	23 и менее	30	34	37	40	42	45	47	51	56 и более

4.	Прыжок в длину с места, см	140 и менее	150	160	165	170	174	180	184	190	205 и более
Посещаемость занятий (за каждый модуль)		10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%

Специальное отделение (1-4 семестры)

№ п/п	Тесты	Баллы (модульно-рейтинговой системы)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Юноши											
1.	6-минутный бег-ходьба (мин, м), выносливость	<1000 сдано	1000	1050	1100	1150	1200	1250	1300	1350	1400
2.	Наклон вперед (см), гибкость	0	2	3	4	6	8	10	12	14	15
3.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	5	7	10	15	20	24	27	30	33	35
4.	Приседание на двух ногах, ноги врозь, руки вперед (при приседании), кол-во раз	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
Девушки											
1.	6-минутный бег-ходьба (мин, м), выносливость	<700	700	750	800	850	900	950	1000	1100	>1100
2.	Наклон вперед (см), гибкость	0	2	5	8	12	15	18	20	22	25
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
4.	Приседание на двух ногах, руки вперед, кол-во раз.	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
Посещаемость занятий (за каждый модуль)		10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%

Модульно-рейтинговая система оценки с учетом баллов семестра

Основное и подготовительное отделения

Осенний семестр
Модуль 1

Юноши	Бег 30 м, мин/с	max 10 баллов
	Бег 3000 м, мин/с.	max 10 баллов
	Посещаемость занятий	max 10 баллов
Девушки	Бег 30 м, мин/с.	max 10 баллов
	Бег 1500 м, мин/с.	max 10 баллов
	Посещаемость занятий	max 10 баллов
Модуль 2		
Юноши	Подтягивание на высокой перекладине, раз	max 10 баллов
	Прыжок в длину с места, см	max 10 баллов
	Посещаемость занятий	max 10 баллов
Девушки	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	max 10 баллов
	Прыжок в длину с места, см	max 10 баллов
	Посещаемость занятий	max 10 баллов

Основное и подготовительное отделения

Весенний семестр		
Модуль 1		
Юноши	Подтягивание на высокой перекладине, раз	max 10 баллов
	Прыжок в длину с места, см	max 10 баллов
	Посещаемость занятий	max 10 баллов
Девушки	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	max 10 баллов
	Прыжок в длину с места, см	max 10 баллов
	Посещаемость занятий	max 10 баллов
Модуль 2		
Юноши	Бег 30 м, мин/с	max 10 баллов
	Бег 3000 м, мин/с.	max 10 баллов
	Посещаемость занятий	max 10 баллов
Девушки	Бег 30 м, мин/с.	max 10 баллов
	Бег 1500 м, мин/с.	max 10 баллов
	Посещаемость занятий	max 10 баллов

Специальное отделение

Осенний семестр		
Модуль 1		
Юноши	6-минутный бег-ходьба (мин, м), выносливость	max 10 баллов

	Наклон вперед (см), гибкость	max 10 баллов
	Посещаемость занятий	max 10 баллов
Девушки	6-минутный бег-ходьба (мин, м), выносливость	max 10 баллов
	Наклон вперед (см), гибкость	max 10 баллов
	Посещаемость занятий	max 10 баллов
Модуль 2		
Юноши	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	max 10 баллов
	Приседание на двух ногах, ноги врозь, руки вперед (при приседании), кол-во раз	max 10 баллов
	Посещаемость занятий	max 10 баллов
Девушки	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги прямые закреплены, кол-во раз	max 10 баллов
	Приседание на двух ногах, руки вперед, кол-во раз.	max 10 баллов
	Посещаемость занятий	max 10 баллов

Специальное отделение

Весенний семестр		
Модуль 1		
Юноши	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	max 10 баллов
	Приседание на двух ногах, ноги врозь, руки вперед (при приседании), кол-во раз	max 10 баллов
	Посещаемость занятий	max 10 баллов
Девушки	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги прямые закреплены, кол-во раз	max 10 баллов
	Приседание на двух ногах, руки вперед, кол-во раз.	max 10 баллов
	Посещаемость занятий	max 10 баллов
Модуль 2		
Юноши	6-минутный бег-ходьба (мин, м), выносливость	max 10 баллов
	Наклон вперед (см), гибкость	max 10 баллов
	Посещаемость занятий	max 10 баллов
Девушки	6-минутный бег-ходьба (мин, м), выносливость	max 10 баллов
	Наклон вперед (см), гибкость	max 10 баллов
	Посещаемость занятий	max 10 баллов

Критерии оценки контрольных нормативов

Баллы	Критерии оценки контрольных нормативов
1	Выполнение контрольных нормативов на 10%
2	Выполнение контрольных нормативов на 20%
3	Выполнение контрольных нормативов на 30%
4	Выполнение контрольных нормативов на 40%
5	Выполнение контрольных нормативов на 50%
6	Выполнение контрольных нормативов на 60%
7	Выполнение контрольных нормативов на 70%
8	Выполнение контрольных нормативов на 80%
9	Выполнение контрольных нормативов на 90%
10	Выполнение контрольных нормативов на 100%

Критерии оценки посещения занятий

Баллы	Критерии оценки посещения занятий
1	10% посещение занятий
2	20% посещение занятий
3	30% посещение занятий
4	40% посещение занятий
5	50% посещение занятий
6	60% посещение занятий
7	70% посещение занятий
8	80% посещение занятий
9	90% посещение занятий
10	100% посещение занятий

5.4 Критерии оценки зачета

По тестам зачетных нормативов физической подготовленности студентов (15 – 40 баллов).

Основное и подготовительное отделения (1, 2 семестры)

№ п/п	Тесты	Баллы (модульно-рейтинговой системы)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Юноши											
1.	Челночный бег 4 x 9 м, с	11,8 и более	10,6	10,29	10,02	9,8	9,59	9,4	9,18	8,9	8,64 и менее
2.	Наклон вперед, см	-3 и менее	2	5	7,5	10	13	14	16	19	21 и более

3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	20 и менее	27	30	33	35	38	40	48	50	53 и более
4.	Творческий рейтинг Участие в соревнованиях (С), в учебно-методической работе кафедры (УМР), в научно-исследовательской деятельности (НИР)	С	2С	3С	4С	4С УМР	4С 2 УМР	4С 3 УМР	4С 3 УМР НИР	4С 3 УМР 2 НИР	4С 3 УМР 3 НИР
Девушки											
1.	Челночный бег 4 x 9 м, с	12,7 и более	11,8	11,5	11,3	11,1	10,8	10,7	10,5	10,2	10,0 и менее
2.	Наклон вперед, см	4 и менее	7	9	11	13	15	17	19	22	25 и более
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и менее	4	5	7	9	10	12	15	20	22 и более
4.	Творческий рейтинг Участие в соревнованиях (С), в учебно-методической работе кафедры (УМР), в научно-исследовательской деятельности (НИР)	С	2С	3С	4С	4С УМР	4С 2 УМР	4С 3 УМР	4С 3 УМР НИР	4С 3 УМР 2 НИР	4С 3 УМР 3 НИР

Основное и подготовительное отделения (3, 4 семестры)

№ п/п	Тесты	Баллы (модульно-рейтинговой системы)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Юноши											
1.	Челночный бег 4 x 9 м, с	12,96 и более	10,8	10,28	10,0	9,8	9,6	9,4	9,28	9,1	8,9 и менее
2.	Наклон вперед, см	0 и менее	4	7	9	11	13	15	17	21	30 и более
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	20 и менее	24	27	30	35	40	44	47	55	70 и более
4.	Творческий рейтинг Участие в соревнованиях (С), в учебно-методической работе кафедры (УМР), в научно-исследовательской деятельности (НИР)	С	2С	3С	4С	4С УМР	4С 2 УМР	4С 3 УМР	4С 3 УМР НИР	4С 3 УМР 2 НИР	4С 3 УМР 3 НИР
Девушки											
1.	Челночный бег 4 x 9 м, с	13,16 и более	12,6	12,13	11,9	11,65	11,2	11,0	10,8	10,6	10,0 и менее

2.	Наклон вперед, см	3 и менее	7	11	12	14	16	19	20	24	28 и более
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и менее	4	5	6	8	10	12	13	17	21 и более
4.	Творческий рейтинг Участие в соревнованиях (С), в учебно-методической работе кафедры (УМР), в научно-исследовательской деятельности (НИР)	С	2С	3С	4С	4С УМР	4С 2 УМР	4С 3 УМР	4С 3 УМР НИР	4С 3 УМР 2 НИР	4С 3 УМР 3 НИР

Специальное отделение (1-4 семестры)

№ п/п	Тесты	Баллы (модульно-рейтинговой системы)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Юноши											
1.	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), кол-во раз.	7	10	12	14	16	18	20	22	24	26
2.	Поднимание туловища до прямого угла из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
3.	Состояние сердечно-сосудистой системы – определение величины превышения частоты сердечных сокращений после 20 приседаний за 40 сек. в сравнении с исходной	>100	90-99	80-89	70-79	60-69	50-59	40-49	30-39	21-29	≤20
4.	Творческий рейтинг Участие в учебно-методической работе кафедры (УМР), в научно-исследовательской деятельности (НИР)	УМР	2 УМР	3 УМР	4 УМР	5 УМР НИР	5 УМР 2 НИР	5 УМР 3 НИР	5 УМР 4 НИР	5 УМР 5 НИР	5 УМР 6 НИР
Девушки											

1.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от скамейки, кол-во раз.	1	2	3	4	6	8	10	12	14	16
2.	Поднимание и опускание прямых ног (носки натянуты) до прямого угла из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
3.	Состояние сердечно-сосудистой системы – определение величины превышения частоты сердечных сокращений после 20 приседаний за 40 сек. в сравнении с исходной	100	90-99	80-89	70-79	60-69	50-59	40-49	30-39	21-29	≤20
4.	Творческий рейтинг Участие в учебно-методической работе кафедры (УМР), в научно-исследовательской деятельности (НИР)	УМР	2 УМР	3 УМР	4 УМР	5 УМР НИР	5 УМР 2 НИР	5 УМР 3 НИР	5 УМР 4 НИР	5 УМР 5 НИР	5 УМР 6 НИР

Критерии оценки зачетных нормативов

Баллы	Критерии оценки зачетных нормативов
1	Выполнение контрольных нормативов на 10%
2	Выполнение контрольных нормативов на 20%
3	Выполнение контрольных нормативов на 30%
4	Выполнение контрольных нормативов на 40%
5	Выполнение контрольных нормативов на 50%
6	Выполнение контрольных нормативов на 60%
7	Выполнение контрольных нормативов на 70%
8	Выполнение контрольных нормативов на 80%
9	Выполнение контрольных нормативов на 90%
10	Выполнение контрольных нормативов на 100%

Критерии оценки творческого рейтинга

Основное и подготовительное отделения

Баллы	Критерии оценки творческого рейтинга
1	Участие в городских соревнованиях
2	Участие в областных соревнованиях
3	Участие в республиканских соревнованиях
4	Участие в международных соревнованиях

5	Участие в городских соревнованиях. Участие в УМР кафедры ФиС
6	Участие в областных соревнованиях. Участие в УМР университета
7	Участие в республиканских соревнованиях. Участие в УМР кафедр других вузов
8	Участие в международных соревнованиях. Участие в УМР университета. Участие в НИР кафедры ФиС
9	Успешное выступление на республиканских соревнованиях или конкурсах (по УМР или НИР)
10	Успешное выступление на международных соревнованиях или конкурсах (по учебно-методической работе (УМР) или научно-исследовательской работе (НИР))

Критерии оценки творческого рейтинга

Специальное отделение

Баллы	Критерии оценки творческого рейтинга
1	Участие в УМР кафедры ФиС.
2	Участие в городских конкурсах по УМР. Участие в УМР кафедры ФиС.
3	Участие в областных конкурсах по УМР. Участие в УМР кафедры ФиС.
4	Участие в республиканских конкурсах по УМР. Участие в УМР кафедры ФиС.
5	Участие в международных конкурсах по УМР. Участие в УМР кафедры ФиС.
6	Участие в областных конкурсах по УМР. Участие в УМР университета. Участие в НИР кафедры ФиС.
7	Участие в республиканских конкурсах по УМР. Участие в УМР кафедр других вузов. Участие в НИР кафедры ФиС.
8	Участие в международной деятельности по УМР. Участие в УМР университета. Участие в НИР кафедры ФиС.
9	Успешное выступление на республиканских конкурсах по УМР или НИР.
10	Успешное выступление на международных конкурсах по учебно-методической работе (УМР) или научно-исследовательской работе (НИР).

Студенты, полностью освобожденные от занятий элективными курсами по физической культуре и спорту, сдают зачет на основании следующих требований теории и практики физического воспитания: написание рефератов, умение проводить функциональные пробы, участие в научно-исследовательской и учебно-методической работе кафедры «Физвоспитание и спорт», университета и т.д.

Критерии оценки зачета полностью освобожденных от занятий элективными курсами по физической культуре и спорту.

Баллы	Критерии оценки зачета полностью освобожденных от занятий элективными курсами по физической культуре и спорту
4 – 1	Написание реферата по разработанной для каждого студента теме.
5	Написание реферата по разработанной для каждого студента теме. Участие в УМР кафедры ФиС.
6	Написание реферата с презентацией по разработанной для каждого студента теме. Участие в УМР кафедры ФиС.

7	Написание реферата с презентацией по разработанной для каждого студента теме. Участие в УМР кафедры ФиС. Участие в НИР кафедры ФиС.
8	Написание реферата с презентацией по разработанной для каждого студента теме. Участие в УМР кафедры ФиС. Участие в НИР университета.
9	Написание реферата с презентацией по разработанной для каждого студента теме. Участие в УМР кафедры ФиС. Участие в НИР кафедры ФиС. Участие в республиканских конкурсах по УМР или НИР.
10	Написание реферата с презентацией по разработанной для каждого студента теме. Участие в учебно-методической работе (УМР) кафедры ФиС. Участие в научно-исследовательской работе (НИР) кафедры ФиС. Участие в международных конкурсах по УМР или НИР.

6 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Самостоятельная работа студентов (СРС) направлена на закрепление и углубление освоения учебного материала, развитие практических умений. СРС включает следующие виды самостоятельной работы студентов:

- исследовательская работа, в том числе научно-исследовательская;
- обзор литературы;
- подготовка научных публикаций (тезисов докладов, статей);
- подготовка рефератов, докладов;
- участие в научных и практических конференциях

Перечень контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы студентов хранится на кафедре.

Для СРС рекомендуется использовать источники, приведенные в п. 7.

Контроль самостоятельной работы является мотивирующим фактором образовательной деятельности студента.

Контроль выполнения самостоятельной работы, отчет по самостоятельной работе должны быть индивидуальными.

Критериями оценки результатов самостоятельной работы студента могут являться:

- уровень освоения студентом учебного материала;
- умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических, творческих заданий;
- обоснованность и четкость изложения ответа;
- оформление письменных работ в соответствии с предъявляемыми в университете требованиями;
- сформированные компетенции в соответствии с целями и задачами изучения дисциплины.

7 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1 Основная литература

№	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной литературы	Гриф	Кол-во экз./URL
1	<p>Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва : ИНФРА-М, 2021. – 201 с. – (Высшее образование: Бакалавриат).</p> <p>– Режим доступа: http:// znanium.com/</p>	<p>Рек. Межрегиональным учебно-метод. советом проф. Образования в качестве учеб. пособия для студ. вузов, обучающ. по направ. подготовки бакалавриата</p>	<p>http://znanium.com/catalog/product/1361807</p>
2	<p>Карасева, Т. В. Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, С.Ю. Толстова. – Москва : ИНФРА-М, 2021. – 164 с.– (Высшее образование: Бакалавриат).</p> <p>– Режим доступа: http:// znanium.com/</p>	<p>Рек. Межрегиональным учебно-метод. советом проф. Образования в качестве учеб. пособия для студ. вузов, обучающ. по направ. подготовки бакалавриата</p>	<p>http://znanium.com/catalog/product/1361807</p>

7.2 Дополнительная литература

№	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной литературы	Гриф	Кол-во экз./URL
1	<p>Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. – Москва : ИНФРА-М, 2021. – 336 с. – (Высшее образование: Бакалавриат).</p> <p>– Режим доступа: http:// znanium.com/</p>	<p>Рек. Межрегиональным учебно-метод. советом проф. Образования в качестве учеб. пособия для студ. вузов, обучающ. по направ. подготовки бакалавриата-</p>	<p>http://znanium.com/catalog/product/1361807</p>
2	<p>Физкультура и спорт : учебно-методическое пособие для обучающихся по укрупненным группам направлений: 43.00.00</p>	<p>Рек. Межрегиональным учебно-метод. советом проф. Образования в</p>	<p>http://znanium.com/catalog/product/1361807</p>

	<p>«Сервис и туризм», 48.00.00 «Гуманитарные науки», 50.00.00 «Искусство и культура», 51.00.00 «Культуроведение и социокультурные проекты», 52.00.00 «Сценические искусства и литературное творчество», 53.00.00 «Музыкальное искусство», 54.00.00 «Изобразительное и прикладные виды искусств», квалификация (степень) выпускника «бакалавр» / авт.-сост. : Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин ; Кемеров. гос. ин-т культуры. – Кемерово : Кемеров. гос. ин-т культуры, 2019. – 99 с. – Режим доступа: http://znanium.com/</p>	<p>качестве учеб. пособия для студ. вузов, обучающ. по направ. подготовки бакалавриата-</p>	
3	<p>Зульфугарзаде, Т.Э. Правовые основы физической культуры и спорта : учебное пособие / Т. Э. Зульфугарзаде. – Москва : ИНФРА-М, 2021. – 140 с. – (Высшее образование: Бакалавриат). – Режим доступа: http://znanium.com/</p>	<p>Рек. Межрегиональным учебно-метод. советом проф. Образования в качестве учеб. пособия для студ. вузов, обучающ. по направ. подготовки бакалавриата</p>	<p>http://znanium.com/catalog/product/1361807</p>
4	<p>Писаренко, В.Ф. Тренировка спортсменов-многоборцев в условиях вуза : монография / В.Ф. Писаренко, Д.Н. Самуйлов, А.А. Минченко. - Могилев : Белорус.-Рос. ун-т, 2017. – 201с. – Режим доступа: http://znanium.com/</p>	<p>Рек. Межрегиональным учебно-метод. советом проф. Образования в качестве учеб. пособия для студ. вузов, обучающ. по направ. подготовки бакалавриата</p>	<p>http://znanium.com/catalog/product/1361807</p>
5	<p>Стрельников, В.А. Учебно-тренировочный</p>	<p>Рек. Межрегиональным</p>	<p>http://znanium.com/catalog/product/1361807</p>

	<p>процесс в боксе : Монография / В.А. Стрельников, В.А. Толстиков, В.А. Кузьмин. – 1. – Москва ; Красноярск : ООО «Научно-издательский центр ИНФРА-М» : Сибирский федеральный университет, 2017. – 112 с. – Режим доступа: http:// znanium.com/</p>	<p>учебно-метод. советом проф. Образования в качестве учеб. пособия для студ. вузов, обучающ. по направ. подготовки бакалавриата</p>	
6	<p>Парыгина О.В. Элективные курсы по физической культуре. Методические рекомендации. – Москва : Альтаир-МГАВТ, 2017. – 36 стр. – Режим доступа: http:// znanium.com/</p>	<p>Рек. Межрегиональным учебно-метод. советом проф. Образования в качестве учеб. пособия для студ. вузов, обучающ. по направ. подготовки бакалавриата</p>	<p>http://znanium.com/catalog/product/1361807</p>

7.3 Перечень ресурсов сети Интернет по изучаемой дисциплине

<http://www.infosport.ru>
<http://www.elibrary.ru/>
<http://www.libsport.ru/>
<http://www.teoriya.ru/>
<http://www.gssiweb.com/>
<http://mon.gov.ru/>

7.4 Перечень наглядных и других пособий, методических рекомендаций по проведению учебных занятий, а также методических материалов к используемым в образовательном процессе техническим средствам

7.4.1 Методические рекомендации

1. **Копылова, Е.А.** Совершенствование индивидуального мастерства баскетболистов: учеб.-метод. рекомендации / Е.А. Копылова. Могилев: ГУ ВПО Белорус.-Рос. ун-т, 2018. – 16 с.
2. **Малышева, Е.А.** Силовая подготовка пловцов: учеб.-метод. рекомендации / Е.А. Малышева. – Могилев : Белорус.-Рос. ун-т, 2018. – С. 16.
3. **Самуйлов, Д.Н.** Техника ударов ногами в карате: учеб.-метод. рекомендации / Д.Н. Самуйлов. – Могилев : Белорус.-Рос. ун-т, 2018. – 16 с.
4. **Писаренко, В.Ф.** Использование технических средств при подготовке многоборцев: учеб.-метод. рекомендации / В.Ф. Писаренко, Д.Н. Самуйлов – Могилев: ГУ ВПО Белорус.-Рос. ун-т, 2018. – 20 с.

5. **Афанасенко, Т.В.** Настольный теннис в вузах: учеб.-метод. рекомендации / Т.В. Афанасенко. – Могилев: Белорус.-Рос. ун-т, 2019. – 16 с
6. **Копылова, Е.А.** Спортивная этика в баскетболе: учеб.-метод. рекомендации / Е.А. Копылова. Могилев: Белорус.- Рос. ун-т, 2019. – 16 с.
7. **Писаренко, В.Ф.** Круговая тренировка спортсменов-многоборцев: учеб.-метод. рекомендации / В.Ф. Писаренко. Могилев: МОУ ВО «Белорусско-Российский университет», 2020. – 16 с.
8. **Копылова, Е.А.** Менеджмент в сфере физической культуры в системе высшего образования: учеб.-метод. рекомендации / Е.А. Копылова. Могилев: МОУ ВО «Белорусско-Российский университет», 2020. – 16 с.
9. **Малышева, Е.А.** Силовая подготовка пловцов в воде: учеб.-метод. рекомендации / Е.А. Малышева. Могилев: МОУ ВО «Белорусско-Российский университет», 2021. – 16 с.
10. **Малышева, Е.А.** Профилактика, лечение и восстановление после травм в плавании: учеб.-метод. рекомендации / Е.А. Малышева. Могилев: МОУ ВО «Белорусско-Российский университет», 2021. – 16 с.
11. **Будаев, М.Л.** Силовая подготовка в армрестлинге: учеб.-метод. рекомендации / М.Л. Будаев. Могилев: МОУ ВО «Белорусско-Российский университет», 2021. – 16 с.
12. **Садовская, Л.А.** Общеразвивающие упражнения с набивными и гимнастическими мячами на занятиях физической культурой: учеб.-метод. рекомендации / Л.А. Садовская. Могилев: МОУ ВО «Белорусско-Российский университет», 2021. – 16 с.

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Направление подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника

Направленность (профиль) Автоматизированные системы обработки информации и управления

Квалификация Бакалавр

Направление подготовки 09.03.04 Программная инженерия

Направленность (профиль) Разработка программно-информационных систем

Квалификация Бакалавр

	Форма обучения
	Очная
Курс	1,2
Семестр	1-4
Лекции, часы	-
Практические занятия, часы	68
Контактная работа по учебным занятиям, часы	272
Самостоятельная работа, часы	56
Зачёт, семестр	1-4
Всего часов / зачетных единиц	328

1 Цель учебной дисциплины

Целью учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является формирование специалистов, умеющих обоснованно и результативно применять существующие и осваивать новые средства физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

2. Планируемые результаты изучения дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины студент должен

знать:

- роль физической культуры и спорта в развитии человека и подготовке специалиста;
- основы государственной политики в области физической культуры и спорта;
- теоретико-методологические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- основные достижения в области физической культуры и спорта;
- гигиенические и организационные основы занятий физической культуры и спортом.

уметь:

- использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранения и укрепления здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
- использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять правила безопасного поведения занятий физическими упражнениями и видами спорта.

владеть:

- знаниями о социальной роли и ценностях физической культуры и спорта в профессионально-личностном формировании будущего специалиста;
- знаниями научно-биологических, методических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- знаниями о мотивационно-ценностном отношении к физической культуре и спорту, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и видами спорта;
- средствами физической культуры и спорта для профилактики заболеваний, психического благополучия, развития и совершенствования качеств и свойств личности.

3. Требования к освоению учебной дисциплины

Освоение данной учебной дисциплины должно обеспечивать формирование следующих компетенций:

Коды формируемых компетенций	Наименования формируемых компетенций
УК-6.	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течении всей жизни
УК-7.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4. Образовательные технологии

При изучении дисциплины используется модульно-рейтинговая система оценки знаний студентов. Проведения занятий проходят в традиционной форме.

ДОПОЛНЕНИЕ И ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УВО

по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Направление подготовки 15.03.06 Мехатроника и робототехника
23.03.02 Наземные транспортно-технологические комплексы
27.03.05 Инноватика

на 2022-2023 учебный год

№ п/п	Дополнения и изменения	Основание
1	<p>II. 4.7.1 Методические рекомендации</p> <p>16. Будаев, М.Л. Совершенствование способов борьбы в армрестлинге: учеб.-метод. рекомендации / М.Л. Будаев. – Могилев: Беларус.- Рос. ун-т, 2022. – 16 с.</p> <p>17. Копылова, Е.А. Особенности PR– стратегий в сфере физической культуры и спорта: учеб.-метод. рекомендации / Е.А. Копылова. – Могилев: Беларус.- Рос. ун-т, 2022. – 16 с.</p>	издание новых методических рекомендаций

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры «Физвоспитание и спорт» (протокол № 9 от 29.03.2022 г.)

Заведующий кафедрой ФиС:
доцент

Д.Н. Самуйлов

УТВЕРЖДАЮ

Декан автомеханического факультета,
кандидат технических наук, доцент
«22» 06 2022 г.

А.С. Мельников

Декан экономического факультета,
кандидат физико-математических наук, доцент.
«22» 06 2022 г.

И.И. Маковецкий

Декан
машиностроительного факультета
кандидат технических наук, доцент
«22» 06 2022 г.

Д.М. Свирепа

СОГЛАСОВАНО:

Зав. кафедрой «Технология машиностроения»

В.М. Шеменков

Зав. кафедрой «Транспортные и
технологические машины»

И.В. Лесковец

Зав. кафедрой «Экономика и управление»

И.В.Ивановская

Ведущий библиотекарь

Е.Н. Сивогубова

Начальник учебно-методического отдела

В.А. Кемова

ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»
 Направление подготовки 23.03.02 Наземные транспортно-технологические комплексы
 Направление подготовки 15.03.06 Мехатроника и робототехника
 Направление подготовки 27.03.05 Инноватика

на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Дополнения и изменения			Основание
1	II. 7.1 Основная литература считать в новой редакции			
	№ п/п	Библиографическое описание	Гриф	Количество экземпляров
	1	Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. – Москва : ИНФРА-М, 2023. – 336 с. – (Высшее образование: Бакалавриат). – Режим доступа: http:// znanium.com/	Рек. в качестве учеб. пособия для студ. вузов.	http://znanium.com/catalog/product/1933136
	2	Плавание : учебник / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов [и др.] ; под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 290 с. — (Высшее образование: Бакалавриат).	Рек. Экспер.-метод. советом Инстит. спорта и физ. воспит. в качестве учеб. пособия для студ. вузов.	http://znanium.com/catalog/product/1905255
2	II. 7.2 Дополнительная литература считать в новой редакции			
	№ п/п	Библиографическое описание	Гриф	Количество экземпляров
	1	Карасева, Т. В. Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, С.Ю. Толстова. – Москва : ИНФРА-М, 2022. – 140 с. – (Высшее образование: Бакалавриат). – Режим доступа: http:// znanium.com/	Рек. Межрегиональным учебно-метод. советом проф. образования в качестве учеб. пособия для студ. вузов.	http://znanium.com/catalog/product/1042623
	2	Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва : ИНФРА-М, 2022. – 201 с. – (Высшее образование: Бакалавриат). – Режим доступа: http:// znanium.com/	Рек. Межрегиональным учебно-метод. советом проф. образования в качестве учеб. пособия для студ. вузов.	http://znanium.com/catalog/product/1940910
				Появление новой литературы в ЭБС Znanium.com
				Появление новой литературы в ЭБС Znanium.Com

	3	Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учеб. пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва.: ИНФРА-М, 2022. — 243 с. (Высшее образование: Бакалавриат). — Режим доступа: http://znanium.com/	Рек. Межрегиональным учебно-метод. советом проф. образования в качестве учеб. пособия для студ. вузов.	http://znanium.com/catalog/product/1945375	Появление новой литературы в ЭБС Znanium.com
	3	<p align="center">В П. 4.7.1 Методические рекомендации добавить</p> <p>13. Будаев, М.Л. Совершенствование способов борьбы в армрестлинге: учеб.-метод. рекомендации / М.Л. Будаев. — Могилев: Белорус.-Рос. ун-т, 2022. — 16 с.</p> <p>14. Копылова, Е.А. Особенности PR- стратегий в сфере физической культуры и спорта: учеб.-метод. рекомендации / Е.А. Копылова. — Могилев: Белорус.- Рос. ун-т, 2022. — 16 с.</p> <p>15. Будаев, М.Л. Технические аспекты специальной подготовки в армрестлинге: учеб.-метод. рекомендации / М.Л. Будаев. — Могилев: Белорус.-Рос. ун-т, 2023. — 16 с.</p>			издание новых методических рекомендаций

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры «Физвоспитание и спорт» (протокол № 11 от 18.04.2023 г.)

Заведующий кафедрой ФиС:
доцент

Д.Н. Самуйлов

УТВЕРЖДАЮ

Декан машиностроительного факультета,
кандидат технических наук, доцент
«ДВ» шома 2023 г.

Д.М. Свирепа

Декан автомеханического факультета,
кандидат технических наук, доцент
«ДВ» шома 2023 г.

А.С. Мельников

Декан экономического факультета,
кандидат физико-математических наук, доцент.
«ДВ» шома 2023 г.

И.И. Маковецкий

СОГЛАСОВАНО:

Зав. кафедрой «Технология машиностроения»

В.М. Шеменков

Зав. кафедрой «Транспортные и технологические машины»

И.В. Лесковец

Зав. кафедрой «Экономика и управление»

Т.В. Романькова

Ведущий библиотекарь

Начальник учебно-методического отдела

О.Е. Печковская